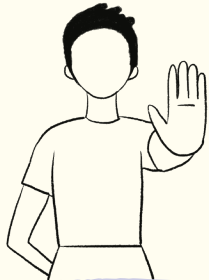




BE PATYČIŲ

SUAUGĘ TURI STABDYTI PATYČIAS, JEI ŽINO, KAD VAIKAS/ PAAUGLYS JAS PATIRIA, MATO AR SKRIAUDŽIA KITUS



Patyčios visada skaudina ir žeidžia. Suaugusiųjų pagalba labai svarbi, stabdant patyčias, kai vaikai/paaugliai jas patiria, stebi ar skriaudžia kitus. Dažnai patyčios vyksta, kai vaikai/paaugliai susiduria su sunkumais ir jiems trūksta įgūdžių, kaip nežeminant kito spręsti konfliktines situacijas, kaip išgyventi nesėkmę ar išbūti su stipriais jausmais.

SUŽINOJOTE, KAD VAIKAS/PAAUGLYS PATYRĖ AR MATĖ PATYČIAS:

- Pabrėžkite, kaip svarbu, kad jis papasakojo apie patyčias.
- Leiskite kalbėti – skirkite laiko ir dėmesingai (atsitraukę nuo kitų reikalų, nepertraukinėdami) išklauskite apie patirtą skriaudą, jausmus.
- Pasirūpinkite vaiko/paauglio saugumu mokykloje, kieme, būrelyje ar kitur, kur įvyko patyčios.
- Kartu su vaiku/paaugliu ieškokite sprendimo būdų – pagalvokite, kam kokios pagalbos reikia, kad būtų sustabdytos patyčios.
- Pasikalbėkite, kaip tinkamai reaguoti patyčių situacijoje: pasitraukti, kreiptis į mokytoją, garsiai pasakyti: „Man nepatinka, sustok“.
- Nekaltinkite vaiko/paauglio ir nenuvertinkite patirtų patyčių, nepalikite jo vieno spręsti problemos. Būkite šalia.

JEI NETINKAMAI ELGĖSI JŪSŲ VAIKAS/PAAUGLYS:

- Stenkitės reaguoti ramiai.
- Klauskite vaiko/paauglio, kas atsitiko.
- Bandykite suprasti, kaip jis jautėsi: „Atrodo kad supykai, kai kitas vaikas taip pasakė. Taip supykai, kad kraujas užvirė ir tada jį negražiai pavadina“.
- Paklauskite, kaip nuskriaustas vaikas galėjo jaustis toje situacijoje: „Kaip, tavo nuomone, klasiokas tada jautėsi? Jam buvo skaudu/nemalonu/įsižeidė? Kaip tu jaustumėisi jo vietoje?“.
- Įvardinkite, koks elgesys buvo netinkamas: „Suprantu, kad supykai, tačiau neteisinga įžeidinėti kitą“.
- Kartu ieškokite būdų, kaip reikšti jausmus pagarbiai, kas padėtų nurimti, sukilus stipriems jausmams. Galima giliai įkvėpti-iškvėpti, skaičiuoti atbuline tvarka, pagalvoti apie ką nors malonaus. Padėkite vaikui mokytis problemų ir konfliktų sprendimo būdų, kurie neskaudintų ir nežeistų kitų.

VAIKAI MOKOSI STEBĖDAMI SUAUGUSIUS, TODĖL:

- Jei jaučiate pyktį ir kad tuoj galite pasakyti kažką skaudinančio – giliai įkvėpkite. Kvėpavimas padeda nurimti.
- Atsitraukite, kai jaučiate, kad pasakysite tai, dėl ko gailėsitės. Pasakykite: „Dabar pykstu ir turiu trumpam atsitraukti. Grįšime prie pokalbio, kai emocijos nurims“ ir išeikite į kitą kambarį.
- Atsiprašykite vaiko, jei nepavyko susivaldyti ir įskaudinate jį. Visi klystame, bet suaugusieji yra atsakingi už santykio atkūrimą. Vaikai prisimena ne tik skaudinančius, bet ir atsiprašymo žodžius.

